

私のトリセツ、あなたのトリセツ

久々に雪の多い冬がきました。体調はいかがでしょう？季節の変わり目、寒暖差、気圧などの変化が多い時期、私のサポートアイテムは気象病対策アプリです。シンプルな見た目ですが、かわいさもあり、また気圧や天気の詳細、自身の頭痛等も記録できます。発達障害がある私は、感覚過敏が顕著です。自律神経の弱さや感覚過敏は気象の変化に反応し、様々な症状が出てきます。私の場合、頭痛、アレルギー症状、耳鳴り等の症状があります。若い頃は自分の体調の崩れやすさの理由がわからず、無理をしてダウンしたり、自分を責めたりして心まで削られていました。障害や特性、私の特徴を医師や家族と共に観察し始めてから、自分の「弱りやすいタイミング」のいくつかを発見することができました。それからは、弱りを最小限にするためには？弱ったときの過ごし方は？といった、具体的な対策を立てられるようになりました。そして先に紹介したアプリはそのための強い味方になっています。

体は一人ひとり異なります。誰にでも体調を崩すこともありますが、自分の弱点を知ることには体と心を守る上で役に立ちます。今は体調管理のために様々なアプリがありますね。私としてはシンプルなものが、継続しやすくおすすめです。自身の体調を記録し外的要因との関係を見出すことで、あなたのトリセツを作ってみませんか？

